



ペア・親子 なつかしい遊び

No.19 柔らかい動き

リンボーダンス

うごきかた

- 1 ぼうかひもの下を、体をそらせてくくりぬけます。
- 2 ふれずにクリアできたら、だんだん低くしていきます。



ポイント

- ★ はじめはむねの高さからちょうせんし、少しずつ低い高さにちょうせんしていきましょう。
- ★ 自分のげんかいに近い高さで何度もちょうせんするようにしましょう。
- ★ 手びょうしや曲のリズムに合わせてすると、より楽しみながらできます。

No.33 巧みな動き

ゴムとび

うごきかた

- 1 ゴムひもの両はしを2人でもちます。(人が少ない時は木などにむすぶ)
- 2 ゴムひもとをぶ人が1れつにならび、先とうの人がとびます。
- 3 2人目からは、先とうの人と同じとびかたでじゅん番にとんでいきます。
- 4 ゴムひもにひっかかったら、もつ人と交代します。
- 5 足くび、ひざ、こし、むね、あたま・・・と少しずつ高くしていきます。



ポイント

- ★ こしより上の高さについては、ゴムひもを足に引っかけて下げてから、とんでもかまいません。
 - ★ いろいろなとび方にチャレンジしましょう。
- 例) ・体をひねるように回rensさせて両足でちゃくちします。
・片足でふみ切りジャンプ、走り高とびのようにとびえます。
・足を思いっきり上げてゴムひもに引っかけて、足を下げてとびえます。

No.40 用具を使った動き

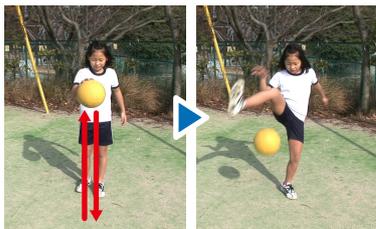
あんたがたどこさ(ボール)

うごきかた

- 1 「あんたがたどこさ」を歌いながらリズムに合わせてじめんにボールをつきます。
- 2 歌のとちゅうに「さ」が出てきたら、ボールがじめんについている間に足を内がわから外がわにぬきます。
- 3 歌のさいごまでつづけます。

※歌は次のとおりです。

あんたがたどこさ ひこさ ひこどこさ くま本さ くま本どこさ せんぼさ
せんぼ山にはたぬきがおつてさ それをりょうしがつぼうでうつてさ にてさ
やいてさ くてさ それを木の葉でちよいとかふせ



ポイント

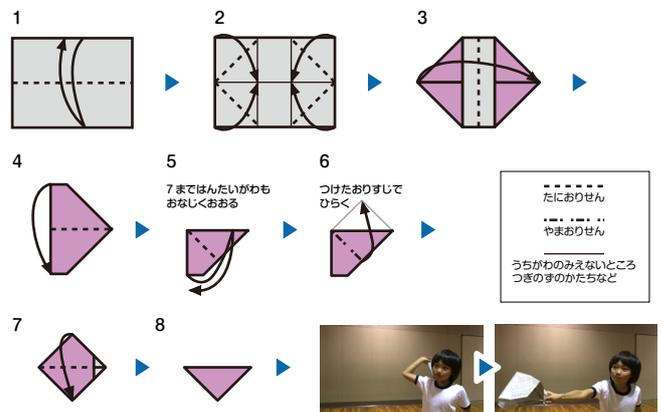
- ★ 元気に歌いながら行いましょう。
- ★ なれてきたら、「さ」の時に足を外がわから内がわにぬきやり方や、リズムをはやくしてやってみましょう。
- ★ 友だちに歌ってもらって行ったり、歌のとちゅうで友だちと交代したり、ペアで楽しむこともできます。

No.49 用具を使った動き

かみてっぼう

うごきかた

- 1 新聞紙で紙てっぼうを作ります。(作り方は下図)
- 2 くり返し音をならしましょう。



ポイント

- ★ 左足を前に出して(左なげの人は右足)、ボールをなげるようにならしましょう。
- ★ 大きな音をならしましょう。
- ★ 2人でいっしょにならすなど、ペアで楽しむこともできます。